

# PILATES-YOGA

Pour la 14<sup>ème</sup> année à Cotignac

**VENDREDI à 18h00**

**SAMEDI à 10h15**

**Au Grainage** Rentrée le 13 septembre

*Avec Catherine, Inès et Marie*

Améliorer sa posture

Soulager son dos

Lâcher prise

Se relaxer

S'assouplir

Gagner en énergie

Tonifier son corps



**Durée des cours 1h15**

Pas de cours pendant les vacances scolaires – Inscription possible en cours d'année

**HARMONIE CL – COTIGNAC**

**Catherine : 06 81 28 01 54**

**catherinelichtenberger@gmail.com**